

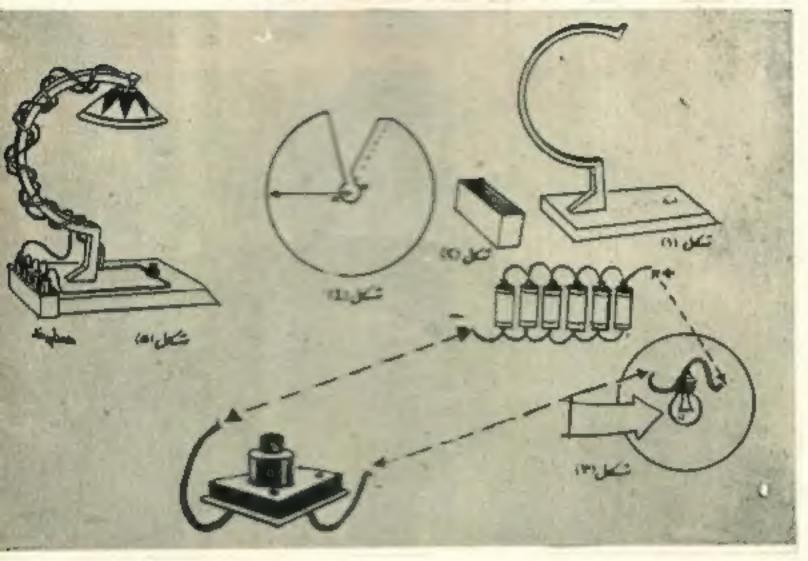
مسابقة أوقسات الفسراغ



الصديق محمدصبرى دشدى (١٤) سنة) طالب من ديروط . استخاع ((محمد في وقت طراف ان يخترع اباجسورة لطيفة تفيء بالبطارية . . . وهده الاباجورة صلاات التي لم تصل اليها الكهرباء بعد . ويشرح لكم ((محمد)) مشروعه:

٢ _ خلف الإباجورة صندوق

الباهورة بالالرباء!



صغیر (۱۰ ٪ ۲ سم) ینسع لسته « حجارة من حجارة » البطاریات قوة ۱٫۵ فولت لکل منها (شکل ۲) ۰

٣ ـ يوصل كل ثلاثة من الحجارة ، يسلك ثم يوصل الجميع يسلك واحد من السفل (انظر شكل (٣) .

٤ - تركب لمبة بطارية في طرف الاباجــورة من أعلى ،
 ويوصل أليها صلك « الحجارة»

الستة ، وسلك آخر من المفتاح الى كما يوصل سلك من المفتاح الى و حجارة البطارية ، (شكل؟) ، و و و الآن تصبح الاباجورة معدة للاستعمال ، و تستطيع ان تركب لها «عاكس» (شكل؟) ، فتصبح كاملة (شكل ه) ، انه يداكر و يقول « محمد » : انه يداكر على هذه الاباجررة ، وقد كلفته على هذه الاباجررة ، وقد كلفته نظاق اوسع انخفضت التكاليف

252525252525252525252525

اما الصديق « احمد امين غالب » (٩ سنوات) ، فهدو فنان يقضى وقت فراغد في ابداع لوحات من الزجاج إلملون ، ويشرح لنا « احمد » طريقة رسم اللوحات :

لوجات بالزجاع اعدون

النفى احضر لوحة مصبوبة من الجبس وقبل ان تجف ارسم عليها المنظر اللى اربده ، ثم احضر كمية من قطع الزجاج الملون ، وأقص كل قطعة حسب المكان الذي ستوضع فيه ، بعد هذا اثبت الزجاج في أماكنه على اللوحة المعدة من الجبس العلري. ويقول « أحمد » : وإذا لم أجد زجاجا ملونا ، أحضر زجاجا عاديا وألونه ،

وهذا الصديق يهدى لوحانه الى الاصدقاء ،





 التقى الاستاذاتسالحا عم العمرا يشخص بدعى الكورات » على ظهر سقينة في فناة السبويس ، وفي الليل الفي « كورت » يتفسه في القناة هرما من عصابة ١١ كومسون ١٠ . وعندما علم « باسل » والاصنفاء بهذه القصة قرروا مطب اردة ((كورت ») وقد القبع لهم اله سافر الى ((المصورة)) فلخبوا الى هناك ...





وفي محطة المنصبورة .. قال في عامل البوفيه إن شخصاً له أوصاف كوريت شرب فنجانا من الشاى ثم ركب الأتوبيس إلى العاهرة ! إهنيا بناخلفه إ



























أسماء نسمعها كل يوم (يونسو) (يونسوس قييس)

شسبهر يوليو هو شسهر الثورات ، ويبدو انه استمه قوته من الرجل الذي يحمل اسمه و فشهر يوليو سسى على اسمه و فشهر يوليو سسى على الشسمير « يوليوس قيصر » الشسمير « يوليوس قيصر » وقد اطلق خليفته و مارك انطونيوه اسم يوليوس» على هذاالشهر تخليدا لذكراه و المناسلة





Julius Ceasar (B.C. 102-44)

وررة من حل بستان ٠٠٠ حواديت ، أدب ، فدن ،

- W

الاول: اما كلب غـــريب محيح ! نوعه ايه ! الثانى : كلب بوليسى ! الاول : لكن مش شـــكل الكلاب البوليسية ! الثانى : اصله متنكر !



اسأل نفسك

ا - ما الرقم الذي ينقص عندما يقلب ؟
 ٢ - ما الفرق بين الجبل والحفرة ؟
 ٣ - ما الشم عال المراك الم

۳ - ما الشيء السدى له اربع ارجال وظهر ، وليس حيوانا ؟

« الحل على صفحة ٢٠ ٪

رست

مادية

- اقیمت مادیة عشاه تکریما « لیرنارد

شو (١) ، ويعد العشاء وقف عدد كيي

من الخطباء والقوا كلمات مناسبة ،

فاصيب المعوون بالسال ، ثم وقف

صاحب الحفل ليلقى خطبة طويلة من

ـ باصــديتي العزيز . اشكرك ،

واقترح الا تتعب نغسك بالقاء هسسده

الخطبة الطويلة . يكفى أن ترسلها لنا

ورقة في يده فصاح (اشوا) :

بالبريد .

مرضت السنت تعسساحة ورحة التعسساحة وحزن اكروك بعدا واحضر وحزن اللهسس الاطباء في النهسس اللها احسن الاطباء في النهساحة لن اللها اذا اكلت قلب قرد وهكذا خرج اكروك الله النهر باحثا عن الدواء المطلوب ومن حسن حظ الاكروك ان وجد قردا يقفز على الاشجار وجد قردا يقفز على النهر فقال النابية على شاطىء النهر فقال النابية على شاطىء النهر فقال

- انك جائع تبحث عن الموزا والجوز ، وهذا الشاطىء ليس فيه ماتطلب ، ولكن على الشاطىء الآخر موز وجوزكثير ، واناعلى استمداد لحملك

واقتنع القرد بكلام «كروك» وركب على ظهمره . وسبح « كروك » مسرعا حتى وسط النهر ثم توقف وقال : ما أنا اسف جدا باصديقى اللص: ارفع ایدیك ! تفضل المفتد المفتد تفقد خیاتك والا تفقد فلوسك؟ الرجل افقد حیاتی طبعا ، لان فلوسی حاحتاجها لما ابقی عجوز ،



الدرس : ما هو الفرق بين البرق والكهرباء ؟ التلهيد : بسيطة ، انتابندنع ثمن الكهرباء !



الاول ، ایه اللی ورم راسك بالشمكل ده ؟

الثاني: الطماطم!

الاول: الطمياطم ؟ ازاى الطماطم تعمل فيك كده ؟

الثاني: اصلها كانت في عليه!

بقلم وربشة مونروليف

العصفورة قالت لي: هذا ولدمحب للطهور

انه يحاول دائما أن يجلب اهتمام الناس اليه وليس عنده مانع أن يصرخ أو يقفز أو يصبح: ((انظروا الى))، فهو لايسكت ولا يسعد الا أذا كان كل شخص يراقبه و وتكون النتيجة أن يراه الناس ولدا متعبا مزعجسا ، ويصرون على تجاهله ويصرون على تجاهله و

خنبالك ، ان العصفورة تراقبك .



هذا هو الولد المحب للظهور

ثقافة * تسالى ، قوازىير ، حكم ، صرائف ، مذكرات

تعساج

القرد ، فقد وصف الاطباء لزوجتى الست تمساحة قلب قرد ، وانا مضطر الى اغراقك لآخد قلبك •

ولم يفقد القرد ثبات أعصابه بل قال في هدوء:

ر ان الاطباء مخطئون ، فزوجتك لاتحتاج لقلب قسرد واحد ، ولكن فقلب قردين ، فاذا اوصلتنى الى الشاطىء الآخسر حصلت لك على الدواء المطلوب.

واقتنع « كروك » بكلام القرد ، وحمله الى الشاطىء الآخر ، وقفز القرد واختفى بين الاغصبان المتشابكة ، وغاب القرد طويلا فتأكد « كروك » القرد طويلا فتأكد « كروك » الى وسط النهر ، ولكنه شاهد القرد ياتى مسرعا وهو يمسك بحزمة ملغوفة وصاح القرد : علم معدرة عن تأخرى ، لقد كانت مهمة شاقة ، هدا هو كانت مهمة شاقة ، هدا هو

الدواء الطلوب . قلبان لاقلب واحد .

وقفز التمساح في الماءطريا ،

واسرع يحمل الحزمة بعناية الى زوجته ، ثم طلب منها ان تغنج فمها والقي بالحزمة فيه . ولم تمض ساعات حتى شغيت الست تعساحة ، واصبحت صحتها « بعب » . واكن الحقيقة ان الحزمة لم يكن فيها قلب فردين ، لقمد كان فيها تينتان جافتان ، ولمكن فيها البنتان جافتان ، ولمكن شغيا الست تعساحة ، وكثيرا ما يحدث هذا في عالم الانسان ،





اجلس القرفصاد ، وساقاك متقاطعتان، وعقباك الى الداخل. ضع كل يد على الركبة المقابلة لها ، بحيث تكون راحة اليد الى اعلى . أن جسمك الآنعلى شكل مثلث راسه هو رأسك، وقاعدته حي ركبتاك • وهذه إهى الجلسة الطبيعية للجسم " أضغط على الركبتين لتصل بهما آلي مستنوى الارض ، وتوقف اذا شعرت بالإلم الناتج عن حدًا التمرين يشته • بعد عدا ضمم كعبيك ألى الداخل بقدر ما تستطيع مع اراحــة عقبيك بمحاولةرفع راحة قدمك شيئا فشيئا

اذا جربت هذه الجلسة مرة، وأديت التمرين استطاع جسمك ان يتعود عليها تدريجيا







يوم في سلاة "مونسويه" الساحلية وكانت مناث مؤامرة شربيرة تدبير في المخفاء ...



































محمود سالم محمود سالم وسم













رضا عطية على



ملخص : علم الامير « سينو » أن له شقيقا يعيش في الادا (الوش) فقرر هو و « حور » و «رام » اللهاب للبحث عنه ، واخدوا معهم صيادا ، ووقع الجميع في ينتمسابة لبيع الرقيق في بلاد « كوش » ...

















ترجمة رجاء عبد الله

طعلافی « ناتال المستوب افریقیا الم المی صبادا مشبهورا المستطبع ان یصید ای حیوان مترحش بطلقه واحدة لاتخیب و کنت احب ابی المی الم تصید مثله الم واتمنی ان تصییح الم تصید شهرته فی الصید المسید ا

وكان من عادة العلاجين في منطقتنا أن يخرجوا للمسييد الرحلة كنا نستمد لها استمدادا كبسيراء وعندما ياتي اليوم الممهود كان الفلاحون يخرحون للصبيد وممهم مائةمن المطاردين عدا كلاب الصيد المبدرية ذات الانوف الطويلة الخساسية • وكان الجميع يتجهون الى أحد الوديان الكبسيرة حيث تأوي الغزلان والنبسور ۽ وفي راس كل منهم حلم واحسبه ، هو أن يصيد الوعل الرمادي ، وحو «الغزال ذو اللحية البيضاء» ، فلو صاده واحد منهم لامسبح بطلا ، واحتفسيل به الجميع = ولكن هذا الغزال النسادر لم بصده احد ، بلظل حلماقراس کل صیاد ، وظل پهرب من کل الصيادين عاما بعد عام ٠

وذات يوم وأنا في الماشرة من عمرى رأيت « ذو اللحيسة البيضاء » ، ويومها تمنيت أن أصطاده ، وأن أصبح بطسلا

مشهورا دولكن أبي رفض أن يسمح ليا بالصيد وأنا في هذه السب ، واتفق معى أن أبدأ الصيد عندما أبلغالرابعة عشرة من عمرى وقضيت الاعوام الاربعة وأنا أخشى أن يصيده إن أكون أول من صياد و ذو اللحية البيضاء و «

ومرت الاعتباوام ، ومتسرت الايام ، وجاء اليوم المسوعود ، يوم حملت أول بندقية مسبيد ضخبة سريمسة الطلقسات ء وخرجت مع الجميع للصنيد • انطلق المطـــاردون الى أعـــالى الصخور ليدفعوا بالحيسوانات تحور الصيادين ٤ وكان تصيبي أن أقف بالقرب من مجـــرى النهر ، وكأي صمممياد مدرب تواريت بين الاحراش الكثيفة لاختفى عن أعين الحيــوانات وأرحت بندقيتي على غصب ، ووقفت مستعدا وقلبي يدق بشدة في انتظار ظهور الصدد الثميل ٠

ومصى وقت طويل ، وكل شيء صامت هادى، ، ثم ترددت صرخات المطاردين ونباح الكلاب وطلقات البنسادق فعرفت أن عدو اللحية البيضاء » قد ظهر، فتوترت أعصابى ، ووضعت بندتيتى فى كتفى وظللت أنتظر،

وبرزت أمامی غزالة لم أتعرض لها ، وبرزت ثانية وثالثة ولكنی لم أطلق ، لقد كنت فی انتظار د ذو اللحية البيضياء ، ، ثم ساد الصبيت فقلت فی نفسی



« ترى هل أفلح الصبيادون في صيد « ذو اللحية البيضاء ۽ ؟٠ واحسست بالاسي ، ولكني رأيت شجرة قريبة تهتز ءوعلى يعبـد خمسـة أمتــار يرز « ڏو اللحية البيضاء ، يخطــو في هدوء ووقاراء ويتلفت يمينسا وشبمالا يختبر الطريق قبل أن ينطلق 🕛 وكانت المسسافة قريبة ، ويكمى أن أضـخطِ على الزناد فتنطلق الرصاصيية ، ويتحقق حلمي وأصبب بطل الغابه ٠

وبدأت أحسرك البندقية مع حركته لاتأكد منانني سأصيبه، ولكن شيئا شـــل أصبعي ، لم اطلق النار ء فقد أدار البوعل الجميل رأسية الى ناحيتي ، ورفع أذنيه ليلتقط نباحالكلاب، كانت عيناه تلمعهان في ذعر ، كان خائفا ء وعضلاته القويسة المتناسقة ترتجف ، ورأيته يتجه نحوی ، کانیـــــا یلوز بی من الموت القادم ، وأحسست أنمه يلوز بي وحدي من الخطــــــر المحدق به ٠

ورأيت الكبرياء والوقسسار

والجلال في جسمه الجبيـــلّ ، كان يرفع رأسه فى عظمة كقائد عظيم وقع في معركة خساسرة ، وهكذا احسست انئىلااستطيع أن أقتله ، لا أستطيع أن أترك الرصاصات الغادرة تمزقجسمه الرائع •

وظل د ذو اللحية البيضاء ، لحطات لايتحرك ۽ ثم حمــــل النسيم رائحتي اليه فوثبوثبة خاطعبسة ، وانطلق بعيدا عن الوادي ۽ وعن الصيادين ۽ أما إنا فقد بقينت في مكاني مذهولا، مفتونا بما رایت :

وعندما اتتهى الصبيد جسباء أبي الى حيث أقف وقال :

المرة ؟ أ

واومات براسی ، ولکن ابی كعبياد مدرب أخذ ينظمس إلى الارض حولي فسرأي آثار و دو اللحية البيضاء ، • فنظر الي ، وسرنا مما ، وانا أفسكو في



وأسرعت أصارحه بالحقيقة ، حدثته عن جمال الغزال وعظمته وكبرياڻه ۽ عن روعته وهو حي نابض بالحيوية ، عن سعادتي وأنا أتصوره يقود قطيع الغزلان كفأئد عظيم • وقلت لابي : لم تطاوعنی نفسی ان اقتل

هذا الجمال وهذه الروعة لاثبت ائنی صیاد ۽ 🔹

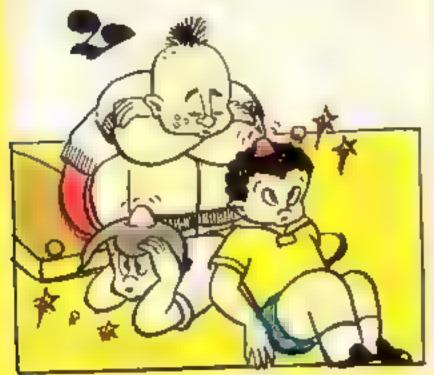
وسبكت ابى لحظات اوا فتظرت حكمه القاس على ، ولكنه قال: ـ لقد تعلمت يابني اليـوم شيئا يعيش الناس مسنوات طويلة ثم يسمسوتون دون أن يمرفوه ۽ ٠

ثم وضع ذراعه حول عنقي وقال :

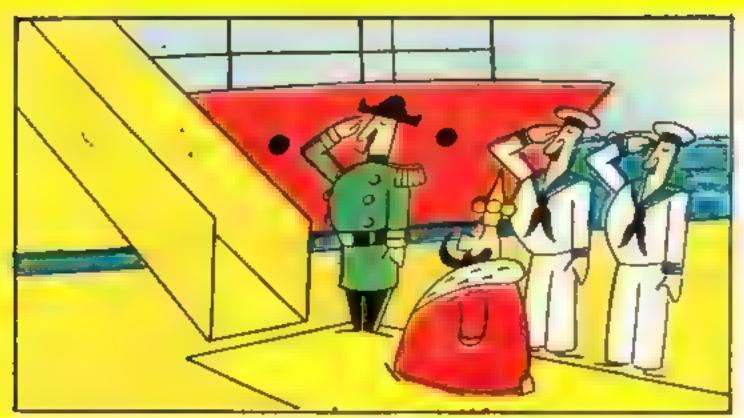
– لقد تعلمتالمحبة والرحمة ياولدى العزيز » -





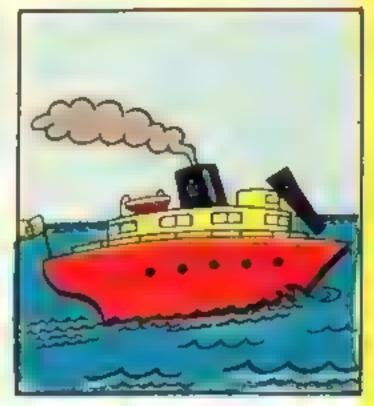






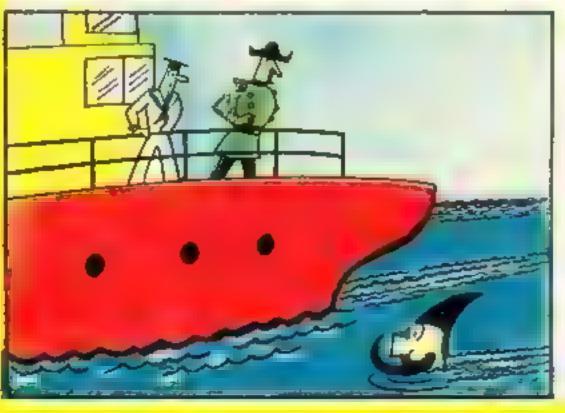
















ملخص ، نعب الا لوم سویر ا و الا بیکی الفسال القسسریة لژبارة احسسه النهوف القسیمة ، وعاد الاطفال فیما عدا ((توم)) و اللدین فسلا طریقهما داخسل الکهف الذی امتلا بالخفافیش ا

قلب وتوم، واقتربت وبيكي، منه في خوف ، فقد استطاعت أن تدرك من تصرفات وتوم، أنه لايعرف الطريق الى خارج الكهف وقالت :

ــ أنك لم الترك علامات للطريق يا «توم» ! . فقال لها :

- لقد كنت غبيا ، غبيا للعاية يا دبيكي، ، فلم أكن الفكر في العودة ، الحقيقة أننى الآن لا استطيع معرفة الطريق ، فكل الطرق مختلطة أمامي .

قصاحت في ألم:

ـ لقد ضـلنا الطريق اذن يا «توم» اضـبللنا

والمعصر المشاف والمعشرون

وطاردت الخفافيش الصديقين مسافة طويلة ، فأخذا يجريان حتى وجد «توم» بركة تحت الارض ، وأراد النزول فيها ولكن «بيكى» كانت متعبة، فجلسا بجوار البركة ليستزيحا "

والان أولاول مرة ثقل السكون والشعور بالوحدة على الصديقين ، فقالت «بيكي » :

- يحسن أن نبدأ في العودة الى الخارج ، هل تستطيع معرفة الطريق يا «توم» ؟ يبدو لي أن كل الطرق متشابهة ومتشابكة ! •

وبدأت العودة في صمت ، وساراً في احد الدهالين وهما يبحثان عن معالم الطريق التي سلكاها فيرحلة الدخول ولكن بلا جدوى ، وأخذ الخوف يتسرب اليًّ





یا « توم » . لن نخرج من هذا المکان المخیف مرة آخری ، لماذا ترکنا الآخرین ؟ لماذا ؟

وارتمت دبيكي، على الارض ، وانفجرت في نوبة من البكاء فاسرع ، وتومه وجلس بجوازها ، واحاطها بذراعة ، وتومل اليها ألا تستسلم للياس بهسده السرعة ، وان تتمسك بالامل في العودة ، ثم بدأ في

دائما .
وبعد فترة من السير بلا هدف آخذ «توم» شمعة «بيكي» واطعاها ، وفهمت «بيكي» لماذا فعل هذا ، وتبدد كل أمل عندها في العودة ، لقد كانت تعام أن «توم» لايزال يحتفظ بثلاث أو أربع شمعات في

جيبه وما دام يريد الاقتصاد في الشبع ، فمعنى هذا

لوم نفسه ، و كان لما فعله تأثير طيب ، فقالت له وبيكي،

انها سنحاول ذلك ٥٠ وهكذا تحركا من جديد من غير

مدف ، وكل ما كانا يستطيعانه هو السير ، والسير

أن الأمل في الخروج بعيد •

واخرا عجزت «بَيكى» عن السبر ، فقد تغلب التعب
على الطفلة المسكينة » فجلست على الارض ثم تامت وعندما استيقطت قال «توم» انهما يجب أن يسيراً على مهل ، ويستما لقطرات الماء المتساقطة فقد يعثران على نبع ، وسرعان ما عثرا عليه ، وقال «توم» انه قد حان الوقت للراحة ، فأخبرته وبيكى، أنها تستطيع السبر مسافة أخرى » ولكنها اندهشت عندما قال لها «توم» لا أ أن نسير أكثر من هذا ، وجلسا بجوار النبع وثبت « توم » الشمعة على الجيدار القابل الهما بشى « من الطين » ودالت « بيكى » » »

ـــ أنا جوعانة جدايا «توم» 1

وأخرج وتوم، من جيب قطعة من الكمك كانت «بيكي، قد احتفظت بها من طعام الرحلة وقسم القطعة ، وأكلت «بيكي، قطعتها في شهية ، ولكن وتوم، اكتفى بقضم قطعته في بطء شديد ، وكانت دبيكي، تقترح من وقت لآخر أن يستأنفا السير ، وصمت وتوم، لعترة من الوقت أثم قال ؛

بیا دبیگی، ، هل یمکنك تخمل ما سوف اقوله
 بعب أن نبقی هنا حیث یوجد ماه لنشرب ،فهذه
 الشمعة هی آخر شمعة ممنا ،

واستسلمت دبيكي، للبكاء والنحيب، وأخيرا قالت:

۔ لابد أنهم سيبحثوث عنا يا وتوم» ! فأحابها وتوم» :

- طبعا ، يكل تاكيد .



البقية في العدد القادم











































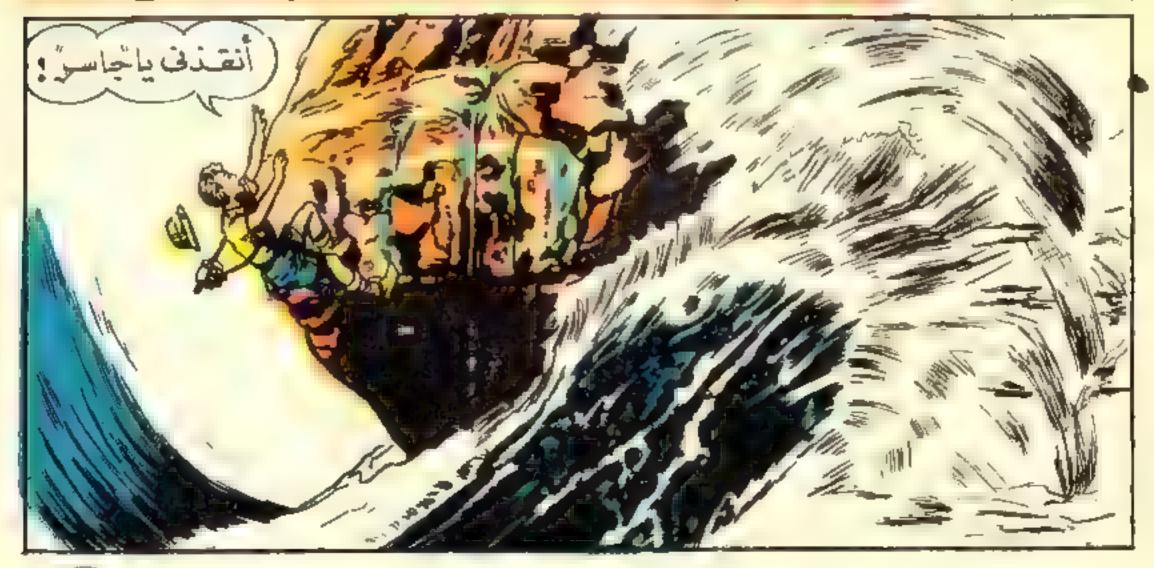




حلوق الطبع محفوظة الإست





















وكان رجال "الزهرة" يشاهدون ما يحدث ، وقد استوفى عليهم الفزع الشديد



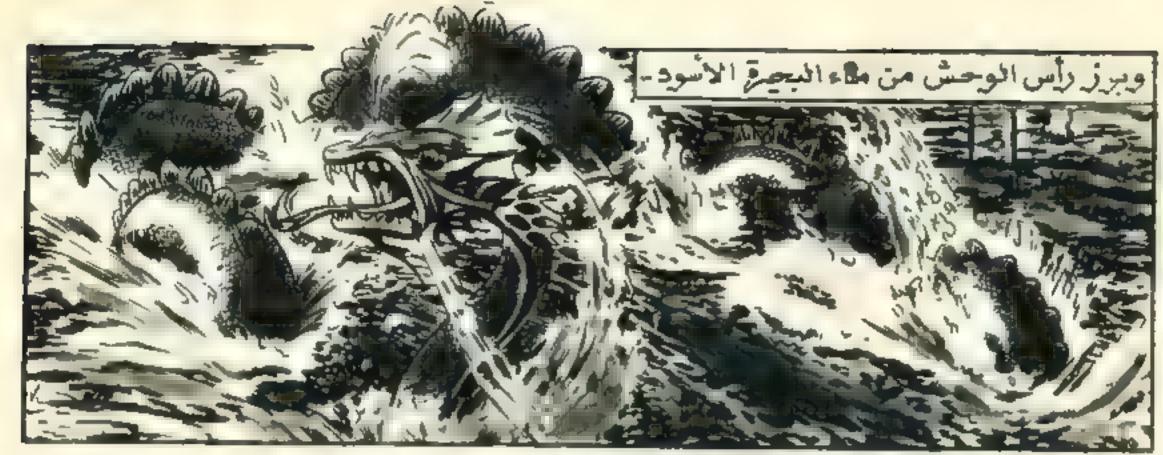
































عقاف محمد سعيد



















س : كيف تتعظم اللرة ا

معز سمد زغلول ج : يوجد جهاز نفاص لتحطيهماللرة ، واطلاق الطاقة الهاللةالكامنة فيها ، واسم هملا الجهاز همو : « السيكلوترون » ، أو : جهاز الحطيم اللرة .

باختصال

الله البي الصديق احمد موسى فرج الله البور سودان »: يوضع المفيلم يعد اخراجه من الكامرا في الحامض مظهر " لمدة ثلاث أو أربع دنائق ، ثم يوضع في الاحامض الاحمد المنائق وبعد ذلك يفسل جيدا بالمادي ويجفف ، وحسله حي الطريقة المتبعة في تحميض الاخلام .

الى الصديق عبد الحليم سرى طه (حلوان): ليس للانسان غير خيس حواس هى : البصرة والسمع، واللمس ، واللموق ، والنسم ،ولم يثبت أن للانسان حاسة سادسة ، ويطلق احيسانا اسم الحساسة السادسة على أي تدرة غير مالونة للانسان ، كادراك الانسياء تبسيل مقدمها .

ا الى الصديق عبد الرسسول صالح « ليها » : السحاب ليس للجا لكى يدوب ، وانما هو بخيان مه يتكالف لانخفاض درجة الحيرارة ، وينحبول الى قطيرات ماء تقيلة فنتاقط على شكل « مطير » . . واحيانا تنجيه قطرات الماء اذا كانت درجة الحيرارة في الطبقات العليا منخفضة جدا ، فينساقط البرديدلا من المطر ، والبرد : قطع من النلج ،



طالبات الكلية الامريكية البنات في الاحتفال بعيد الربيع السنوى والطالبات هنيسا يمثلن ازياء بلاد (الاقليم الجنوبي والهند واندونيسيا وباكسيتان والاقليسم الشيسالي))



حل اسبال نفسات « المنشود على صفحة ٢ » المنشود على صفحة ٢ » المن الله ١ - ١ - انهن الصعب ان تصعد الجبل ومن السبهل ان تنزل الحفرة - الكرسي ،

مازا یحیرك و مامانین

الاسئلة الطبية يجيب عليها الدكتور ((منير الصابغ))

بدا حبا الشباب يظهر في وجهى ، قهل من دواء يعتم التشبياره ة وارجو أن يكون رخيصا ،

امتثال عبد السلام _ الاسكندرية استعمل مكمدات مثلجة للاماكن المصابة بالحبوب مع استعمال اقراص Arovit قرص واحد بعد الافطار .

李米市

جمسرى ١٤ عاماً ووزنى ٢٦ ك ،واشكو من النحافة ، وخاصة بالنسبة لطول قامتى وسنى - فماذا أفعل ؟

صباح ۱ . ح . کرکوف. استعملی افراص Aroyle لدة شهرین فرصا واحدا بع^د کل اکلة تلاث مرات فی الیوم ، مع تنظیم مواعید تناول الطعام .

ردودسريعيت

محبب عبد الدايم احبت به الاسكندرية : حاول عدم الاهتمام بعدد مرات البعبق واشغل اهتمامك برياضة أو هواية مفيدة .

العمائر ع، ش. طالب لعدادی : من السبل ازالة الكرش في حالتك عله بمزاولة تعريات رياضية خاصة لتقوية مفسلات جمداد البطن الإمامي لفترة طويلة ، نم على ظهرك ثم ادفع وجليك وحركهما بسرعة كانك داكب دراجة ،

اسحق دانيال - كركوك الجديدة :
انت الان بخير وصحة جيدة ويجبان
تعلم أن عملية استنصال و الزائدة
الدودية ٤ عملية بسيطة ولا لستحق
كل هذه المخاوف خاصة وانها قسد
اجريت لك بنجاح ٤ وماعليك الآن الا
ان عمود الى عزاولة حياتك الصادية
ببساطة ،

عوض عبد الرحمن ح ، ب ، ۱۲۸ حلفا : في المالتين تستممل أقراص فيتامين ا قرص واحد بساء الافطار برميا .

كريمة ب السودان ص . ب ١٧ : استشيرى طبيبا اخساليا ف الفيدد وسيفيدك كثيرا .

ع. ح. طنطا ... معرسة الاصلاح : في حالتك هباء لجب المحافظة على الجلد في الاماكن الحساسة باستعمال حمام بارد لم بودرة حمامالم لبدا في تكوين عادات سحية سليمة أولها : التبرز في مواهيت منتظمة وتحساشي الإساك والاقلال من تنباول المواد البحثية والحريفة واذا استمر العرف الخرير ، يستحسن الالتجاء الى طبيب اخصائي .



